



受講料
無料

高齢者のための講習会

※共通項目※

- 開催場所 : 印西市高齢者福祉センター(旧永治小学校) 印西市浦部557
- 申込方法 : 電話 (0476)33-7585 (9:00~17:00) ※先着順
- 受講料 : 無料
- 対象者 : 印西市内在住の60歳以上の方
初回の方を優先としますが2回目以上の申込みもできます。



印西市高齢者就労支援センター

〒270-1367 印西市浦部557

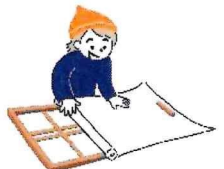
電話 (0476) 33-7585



※印西市高齢者就労支援センターでは、市内在住の高齢者（60歳以上）を対象に、就労や生きがいづくりを支援する各種講習会を開催しています。皆さまの参加をお待ちしています。



次回予告：裏面をご覧ください

講習会名	日時	定員	募集期間	内容	講師	講師からのアドバイス	受講者の声
ビューティー セミナー 1年に1回のみの 開催です	8/21 (木) ① 10:00~12:00 ② 14:00~16:00 (同じ内容で1日2 回開催します)	各20名	7/16(水) ~7/22(火) (先着順・初めて の人優先)	年齢を重ねることで起こる身体の変 化と上手に付き合い、輝き続けてい くためのスキンケアやメイクアップ などをトータルで学びます。 ・スキンケア実習 ・メイクアップ実習 ・ヘアスタイリング など 	資生堂ジャパン株式会社 ソーシャルエリアパートナー 地域の社会課題に「化粧のちから」を 通じた対応をする専門職。受講時だけ でなく、日常生活においても“化粧行為 ”を実践でき、自分らしさや健やかさに 役立つ美容の提案を行なう。	「化粧」には、自分らしさを演出・表現す るという「外に働きかける」作用と共に、 化粧をすることで自分に自信がもてたり、 癒したりするという「内面に働きかける」 作用があります。 「身だしなみ」は自分を魅力的に見せる大 切なポイント。今回の講習では、好感度を 高めるメイクや美しい肌のためのスキンケ アなどをお伝えしていきます。	・自分の知らないメイク方法を学べ ました。 ・忘れていた時間が戻ったような感 じがしました。 ・なかなかじっくり化粧をしていな いのでとてもためになりました。 ・いつも適当になっていたお化粧、 やっぱり大切だと思いました。
障子・網戸 張替え 全2回	8/26(火)・ 27(水) 9:00~12:00	10名	7/18(金) ~7/24(木) (先着順・初めて の人優先)	障子・網戸の張替えに関する知識と 技能を学びます。 ・障子と網戸の張替えの基礎知識を 学びます。 ・実習によりスキルを習得します。 	印西市シルバー人材センター会員 久保利夫・菱沼光雄・塩釜吉晴 年間、120~140件の障子・網戸・襖 の張替えを行っている専門家集団で す。	障子・網戸の張替えで大事なことは、丁寧 に仕上げることです。 障子は糊付けの時にはみ出した糊をきれい に取り除くこと、紙の寄り、シワを出さな いこと、網戸は枠と網目の平行に注意する ことが肝要です。きれいに張るコツはあり ませんが、ゆっくり正確に作業を進めてい くことに尽きます。 ゆっくり丁寧に、頑張ってみてください。	・失敗の中からコツを見つけ出すこ とができたように思います。 ・内容が分かりやすく、繰り返しの 練習時間もありとてもよかった。 ・作業の手順を動作化できたことが よい経験となりました。 ・自分でやる時のコツ、道具の種類 の説明があってわかりやすかった。
実用書道 全3回	9/4・11・18 毎週木曜日 13:30~15:00	10名	7/22(火) ~7/28(月) (先着順・初めて の人優先)	実用書道を通して毛筆に親しみ、暮 らしの中に気軽に書を取り入れるこ とを学びます。 	印西市シルバー人材センター会員 『筆耕』という、毛筆での宛名書きや 賞状書きなどの仕事に従事して30年余 り。また、神社に奉仕して御朱印やお 札（おふだ）を書いています。	まずは普段から筆を持つ事、筆に慣れる事 で自信がついてきます。のし袋や年賀状な ども、自分らしい筆文字で心をこめて書く 事できっと喜ばれます。そして、暮らしの 中にちょっとした書作品を取り入れて楽 しんでみましょう。	・芳名帳・慶弔袋・宛名書き等大変 役に立ちました。 ・自由に楽しめ！ ・何より楽しくて、これからも気軽 に何か書きたいです。 ・毛筆の良さを改めて感じました。 年賀状の宛名書きを続けます。 ・先生がとても優しくて気さくに接 して下さるので、とても和やかで楽 しく受講できました。

★★来月の予告★★

募集は来月以降です！募集期間をよくご確認ください。

講習会名	日時	定員	募集期間	内 容
運転技能	9/25(木) 8:30～ 12:00	20名	8/18(月) ～9/4(木) (抽選・初めての 人優先)	高齢者の安全運転に関する知識と 技量を学びます。 ・ 認知機能検査の体験 ・ 運転技能指導 他 ※ 場所：北総自動車学校
スマートフォン (キャッシュレス体験)	9/26(金) 13:30～ 16:00	12名	8/20(水) ～9/5(金) (抽選・初めての 人優先)	スマートフォンの初歩的な機能と キャッシュレス決済の機能を、実 際に操作しながら学びます。 ・ 電話、カメラの使い方、地図ア プリなど ・ PayPay（ペイペイ）を使った キャッシュレス決済機能の使い方
ふすま張替え 全2回	9/30(火), 10/1(水) 全2回 9:00～ 12:00	10名	8/22(金) ～9/9(火) (抽選・初めての 人優先)	作業が複雑な襖の張替えに関する 知識と技能を学びます。 ・ 襖張替えの基礎知識を学びます。 ・ 実習によりスキルを習得します。
体幹運動 (ピラティス) 全3回	9/30(火), 10/7(火) , 16(木) 13:00～ 14:00	10名	8/26(火) ～9/9(火) (抽選・初めての 人優先)	姿勢改善や転倒予防をめざし、ピ ラティスを用いた体幹運動を学び ます。 (ヨガマットの上での安全な筋力 トレーニングです) ・ 体幹の強化 ・呼吸筋の強化 ・ 関節運動 ・ストレッチ
植木剪定	10/7 (火) 9:30～ 15:00 ※ 雨天時は9 日(木)	12名	8/29(金) ～9/16(火) (抽選・初めての 人優先)	植木(垣根・立木)の剪定に関する 知識とスキルを習得します。 ・ 植木剪定に関する基礎知識を学 びます(座学) ・ 野外現場での実習を通して剪定 スキルの習得を目指します。

今回より受付は抽選方式に変更します。

令和7年度 年間講習スケジュール

印西市高齢者就労支援センター

講習名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
技 能 系	スマートフォン(初級)			●					●				
	スマートフォン(キャッシュレス体験)	●	●				●						●
	スマートフォン(防災編)				●						●		
	パソコン	●			●			●			●		
	ハウスクリーニング								●				●
	施設清掃			●						●			
	刈払機操作		●					●				●	
	植木剪定			●			●			●			●
	障子・網戸張替え					●						●	
	ふすま張替え						●						●
教 養 ・ 文 化 系	運転技能		●				●						
	英会話		●		●			●			●		
	救命救急			●									
	健康体操(初級)		●										
	健康体操(中級)				●					●			
	チェアピクス(リズム体操)							●					
	高齢者サポーター養成講座								●				
	簿記(初級)								●				
	60歳からの生き方セミナー			●					●				
	ラッピング				●				●				●
	実用書道	●					●						
	ビューティーセミナー					●							
	ヨガ			●				●				●	
	体幹運動 (ピラティス)		●				●				●		

※ 予定は予告なく変更することがあります。